

为啥痛风找上年轻人



相声演员郭德纲的儿子郭麒麟今年只有25岁,最近却被痛风所困扰。《2017年中国痛风现状报告白皮书》显示,我国高尿酸血症患者人数已达1.7亿,痛风患者超过8000万人。有资料显示,十几岁、二十几岁的年轻人发生痛风的也不在少数,甚至超过了中老年患者。为啥现在很多年轻人年纪轻轻就痛风,这除了与遗传因素有关外,更多的痛风原因与生活习惯有关。

记好4点防痛风

调整生活方式是预防尿酸升高的核心,防痛风要从生活中入手:

- 1.每天喝够1500毫升水**
专家指出,防尿酸升高的首要任务是多喝水,每日饮水量要保证尿量在1500毫升以上,差不多相当于两瓶多矿泉水。
- 2.每周150分钟有氧运动**
医生建议,每日应进行30分钟以上的中等强度运动,将体重控制在正常范围内。比如游泳、健走、跳健身操、练气功、骑行等都可以。
- 3.控制每天肉类摄入量**
要注意控制肉类摄入。根据《中国居民平衡膳食宝塔(2016)》的建议,每天摄入水产品40克—75克、畜禽肉40克—75克,那么肉类一天的量就是80克—150克。这里重量是肉

类的生重,即烹调前的重量。

- 4.少吃高糖食物**
少吃高糖食物,尤其是果葡糖浆食物。《中国居民膳食指南(2016)》提出的建议是:每人每日添加糖摄入量不超过50克,最好限制在25克以内。比如:多吃天然食物,少吃人造食物。适当吃一些甜甜的西瓜、桃子等,就比直接吃甜蛋糕、喝糖饮料要好。不主动喝糖饮料,少喝乳酸菌饮料。喝咖啡、豆浆时,少加或不加糖。

痛风的症状

- 1. 关节疼痛** 痛风多在午夜或者清晨的时候突然起病,患者主要表现为关节剧痛,呈撕裂样或者刀割样疼痛,且往往难以忍受,应当及时进行治疗。
- 2. 关节周围症** 痛风患者的关节疼痛大多会在数天或者两周后自行缓解,这时受累关节周围的皮肤可出现脱屑以及瘙痒等症状。
- 3. 高尿酸血症** 大多数痛风患者在发作时,都可伴有高尿酸血症,但部分患者急性发作期血尿酸水平正常,应当引起注意。
- 4. 发热** 部分痛风患者可在受寒、劳累以及饮酒等诱因下出现发热等症状,应当引起重视。
- 5. 痛风石** 这是痛风的特征性临床表现,其典型部位在耳廓,也常见于反复发作的关节周围以及鹰嘴等处。其外观为隆起的大小不一的黄色赘生物,破溃后可排出白色粉状或者糊状物质。
- 6. 夜尿增多** 痛风可导致痛风性肾病的出现,导致患者的尿浓缩功能下降,出现夜尿增多以及低比重尿等症状。

6类坏习惯易诱发痛风

- 1. 肉吃多了**
专家指出,饮食结构的突然改变是国人痛风由以前“罕见”变成如今“多发”甚至“高发”的祸首。我们的祖辈都是以谷类食物为主,而到了我们这一代人食物结构突然发生了变化,变成以肉类食物为主。因为大量肉类食物中的嘌呤,会转化为尿酸,大大超出了生理代谢和排泄能力,导致高尿酸血症,所以痛风的发病率迅速升高。
- 2. 甜饮料喝多了**
现在不少人喜欢饮料当水喝。然而,大部分甜饮料中都含有“果葡糖浆”,而痛风发作和果葡糖浆的摄入量,存在正比关系。美国一项研究发现:每周喝5次—6次含有果葡糖浆饮料的人,患痛风几率比正常人高出29%,而每天喝两次以上含有果葡糖浆饮料的人,痛风几率竟高达85%。
- 3. 吸烟、喝酒**
不良嗜好如吸烟和喝酒,会增加痛风的发病风险。别管什么酒,痛风面前,没有哪个酒是好的。酒中并不含嘌呤,也不产生尿酸,其代谢产物是乳酸。但恰恰是这个乳酸,会和尿酸在肾脏竞争性抑制其排出。戒酒很关键,所有的酒类都会诱发痛风,啤酒最快,啤酒中含二氧化碳,吸收迅速,且二氧化碳会转化成碳酸,降低pH值,引起尿酸排出受阻。
- 4. 太胖**
肥胖人群更容易高尿酸,大部分原因是吃得太好,大鱼大肉、甜饮料,但运动不足。超重或肥胖是引发痛风的因素之一,减重可以帮助降低痛风发作的风险。
- 5. 运动太少**
现在久坐不动的人太多了,而适量的运动可以加速新陈代谢,有利于身体废物的排泄,其中就包括尿酸。
- 6. 熬夜太多**
近年来的分析发现,压力过大成为诱发年轻人痛风的主要因素之一。现在加班熬夜对于许多年轻人来说不可避免,过度劳累可使人体自主神经调节紊乱,易致体表及内脏血管收缩,包括肾血管的收缩,从而引起尿酸排泄减少。如果长时间紧张工作,过度疲劳,就有可能诱发痛风。



晚上“两多”

晚上要坚持多食用新鲜蔬菜和水果

新鲜的水果和蔬菜中含有丰富的维生素和矿物质等,有助于增强身体新陈代谢能力,从而加强嘌呤代谢能力,降低尿酸。同时,这类食物嘌呤含量很低,不仅不会导致尿酸升高,还会中和尿酸,也有助于尿酸降低。

饱受痛风困扰的患者,晚上不妨多食用一些新鲜水果和蔬菜,有助于降低尿酸,减轻痛风症状。而没有痛风症状的人,也应该多食用这类食物,预防痛风发生。

晚上坚持多喝水

喝水有助于人体尿液形成,从而促进尿酸排出体外,尤其是晚上参加一些运动后,多喝水对排泄尿酸更加有利。不过临睡前可适当减少饮水,防止起夜次数过多,影响正常睡眠质量。高尿酸以及痛风患者,晚上坚持多饮水,不仅可以降尿酸,还有利于排出毒素。而身体健康者,也应该在晚上多饮水,预防高尿酸产生。

晚上“两不要”

晚上坚持不要酗酒

忙碌了一天,晚上喝点酒,是很多人都喜欢做的事情,但是白酒、啤酒等,都属于高嘌呤食物,人体进食后,会增加代谢负担。如果大量酗酒,就容易引发尿酸升高,进而引发痛风。喜欢在晚上饮酒的,应注意尽早改正,预防高尿酸,从而减轻和预防痛风病症。

晚上不食用动物内脏和海鲜

这类食物都属于高嘌呤食物,如果大量进食,就会增加嘌呤代谢负担,容易引发高尿酸,进而引起痛风。尤其是夜间,身体新陈代谢速率减缓,嘌呤食物代谢容易出现异常,引发高尿酸。晚上喜欢进食动物内脏和海鲜的人群,应注意改正,防止痛风危害生命健康。